

Психологическая адаптация первоклассников в школе

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Начало учебного года сильно меняет весь образ жизни ребёнка. Теперь вместо беззаботных игр ребёнок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться новым правилам школьной жизни, выполнять требования учителя. И ко всему этому нужно приспособливаться, привыкать.

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях.

Физиологические условия адаптации ребенка к школе.

Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это физиологическая адаптация.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов. Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем.

Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление.

Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и недомогания. Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Много на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - **это правильный режим дня**. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Говорить о хорошем физическом состоянии ребенка, который не бывает на воздухе, не двигается, ест, когда попало и что попало, и сидит за письменным столом или за компьютером в течение нескольких часов, а потом два-три часа у телевизора, не приходится. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и ГЛАВНОЕ - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

Рекомендации родителям.

1. Важно укладывать ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям 7ми лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, ваш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

2. В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (продолжительностью 2 часа) Конечно, обеспечить такие длительные прогулки в условиях Крайнего Севера - крайне сложно. Но именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи. Подсчитано, что обычно первоклассник гуляет в среднем 30 минут в день.

3. Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучайте к прогулкам перед сном в хорошую погоду - все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

4. Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

Кроме этого, ребенок попадает в новый коллектив, ему приходится учиться строить отношения со своими одноклассниками и школьными учителями. Период адаптации к школьной жизни в таких условиях затягивается на несколько месяцев и не всегда протекает гладко, что проявляется в возникновении повышенной утомляемости, нарушениях сна, капризности, нежелании ходить в школу. Давайте определим, что мы можем сделать для первоклассников, чтобы снять все возможные конфликты или хотя бы свести их к разумному минимуму. Пусть первый школьный период пройдет как можно спокойнее!

Психологические трудности адаптации ребенка к школе.

При обсуждении данной проблемы, хочу обратить ваше внимание на следующие важные условия психологической комфортности в жизни первоклассника:

- создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;
- роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);
- формирование интереса к школе, прожитому школьному дню;
- обязательное знакомство с ребятами по классу и возможность их общения после школы;
- исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания;
- предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация контроля за его учебной деятельностью;
- поощрение ребенка не только за учебные успехи, но и моральное стимулирование его достижений;
- развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

Взаимоотношения одноклассников.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал **правила**, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к общению с одноклассниками в школе. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.

1. Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
2. Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

7. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
8. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
9. Старайся быть аккуратным.
10. Почаще говори: *давай дружить, давай играть, давай вместе пойдём домой.*
11. П о м н и: ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо, если вы поместите свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила ему удастся выполнить, а какие – нет и почему. Можно попробовать придумать совместно с ребенком свои правила.